

Des ressources près de vous

Gatineau	Centre d'action bénévole Gatineau 819-568-0747
Hull	Centre d'action bénévole Hull 819-778-2900
Aylmer	Centre action bénévole Aylmer 819-684-2242
Buckingham	CAGAVL 819-281-4343, poste 104

Cuisines collectives

Cuisiner ensemble, apprendre de nouvelles recettes et repartir avec des portions à moindre coût.

Jardins communautaires

Cultiver des fruits, légumes et fines herbes à moindre coût tout en créant des liens.

Centre de ressources Connexions

Organisme qui aide la communauté anglophone à accéder à des services sociaux et de santé.
819-557-0615

Devenir bénévole

Faire du bénévolat est une bonne façon de rencontrer des gens, de briser l'isolement et d'occuper son temps libre.

Besoin d'une ressource?

Numéros utiles



Info social : 811



Urgence : 911



Info Aidant : 1 855-852-774



Aide maltraitance adultes aînés : +1 888-489-2287



Services socio-communautaires : 211

NOUS CONTACTER



180, boulevard du Mont-Bleu
Gatineau (Québec) J8Z 3J5



819-771-8391, poste 337



tcfdso.org



Table de Concertation sur la
Faim et le Développement
Social de l'Outaouais

SOUTENIR UNE ALIMENTATION Saine ET ACCESSIBLE CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES EN OUTAOUAIS

Des conseils simples et des ressources pour s'alimenter, économiser et accéder aux ressources de votre milieu.



Conseils nutritionnels

Avec l'âge, les besoins alimentaires évoluent. Pour rester en forme et préserver sa force :

Pensez à :

- Manger régulièrement des aliments riches en protéines : œufs, poisson, tofu, yogurt, lentilles, pois chiches,
- Consommer des aliments riches en calcium et vitamine D pour la santé des os,
- Manger des fruits, légumes, légumineuses et grains entiers pour les fibres,
- Limiter les aliments très riches en sel,
- Boire régulièrement, même sans avoir soif.

Petit appétit?

Mangez ce qui vous fait envie, prévoyez des collations et, lorsque c'est possible, partagez vos repas avec d'autres personnes.



Économiser à l'épicerie

Quelques trucs :

- Consultez les circulaires et planifiez vos achats.
- Comparez les prix au kilo ou à la livre.
- Attention aux promotions qui vous font acheter plus que nécessaire.
- Les aliments à 30–50 % de rabais peuvent être intéressants s'ils sont consommés rapidement.
- Les fruits et légumes congelés sont souvent économiques et nutritifs.
- Utilisez le congélateur pour conserver les aliments et éviter le gaspillage.



BESOIN D'AIDE ALIMENTAIRE?

Banques alimentaires

- Centre alimentaire Aylmer — 819-684-0163
- La BASE — 819-770-5261
- CSAG — 873-376-2724
- Banque alimentaire de la Lièvre — 819-281-3231

Soupes populaires

- Soupe Populaire de Hull — 819-778-0173
- La Soupière du Vieux-Gatineau — 819-663-6777
- La Tablee Populaire — 819-770-3789



Besoin de repas à domicile?

Les popotes roulantes livrent des repas préparés aux personnes qui ont de la difficulté à cuisiner, faire leurs courses ou préparer leurs repas.

Gatineau

Popote roulante du Centre d'action bénévole de Gatineau
819-568-0747

Hull

Popote roulante du Centre d'action bénévole de Hull 819-778-2900

Aylmer

Aylmer on Wheels
819-664-2529

Buckingham

Bouf'Mobile – CAGAVL
819-281-4343, poste 104

Les critères d'admission et les tarifs peuvent varier. Communiquez avec l'organisme pour connaître les conditions à jour.

S'informer sur l'alimentation

Quelques émissions permettent de s'informer sur l'alimentation, pour permettre de mieux comprendre les enjeux liés à la nutrition et de découvrir des conseils pratiques.

- **L'épicerie**, les mercredis soirs à 19h30 sur ici télé
- **La semaine verte**, les samedis à 17h sur ici télé
- **La facture**, les mardis à 19h30 sur ici télé